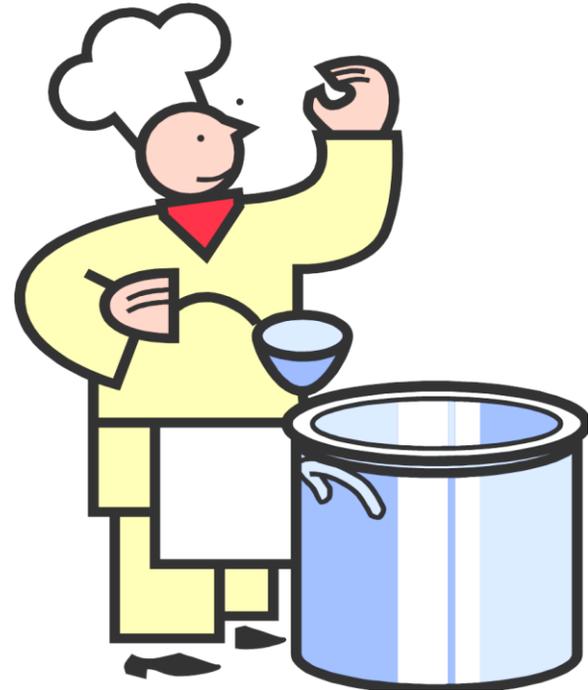


Alimentos Seguros, Clientes Sanos

Un Manual Para Los Trabajadores de la
Alimentación



Springfield-Greene County
Health Department
Helping people live longer, healthier, happier lives

AN EQUAL OPPORTUNITY/AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER. SERVICES PROVIDED ON
A NON-DISCRIMINATORY BASIS.

Lavado del plato — el proceso de limpieza, enjuague y desinfección de platos y las superficies de contacto con alimentos de conjunto con la mano o a máquina, usando calor o productos químicos.

Equipamiento — artículos utilizados en la operación de un establecimiento de servicio de alimentos, tales como cortadoras, mezcladoras, hornos, abridores de lata, mesas, mostradores y refrigeradores.

PEPS (Primero Entrar Primero Salir) — método de rotación de los alimentos para asegurar que los elementos mas antiguos de valores son los primeros elementos utilizados.

Superficies en contacto con alimentos — las superficies del equipo y los platos que entran en contacto con alimentos o con la boca clientes, incluye las superficies sobre las que los alimentos pueden gotear, drenar, o salpicaduras.

Enfermedades transmitidas por los alimentos (intoxicación alimentaria) — enfermedad que se produce cuando las personas comen alimentos contaminados con bacterias, virus, productos químicos o otros sustancias nocivas.

Alimentos no potencialmente peligrosos — alimentos en los que las bacterias no crecen fácilmente.

Los alimentos potencialmente peligroso — alimentos que favorecen el crecimiento rápido y progresivo de bacterias; requieren control de temperatura sea seguro para el consumo.

Listos para comer — Alimentos que están en una forma que está listo para servir a los clientes.

Desinfectar — para reducir la cantidad de bacterias y virus en un elemento a niveles seguros; para matar o impedir el crecimiento de bacterias y virus mediante el uso de calor o productos químicas.

ALIMENTOS SEGUROS, CLIENTES SANOS

Un Manual Para Los trabajadores de la
Alimentación

Una Publicación del

**DEPARTAMENTO DE SALUD DE SPRINGFIELD-
GREENE COUNTY**

DIVISION DE SALUD AMBIENTAL

Traducción por

Priscilla Estrella, Lauren Leible, y Sarah Owens



Springfield-Greene County
Health Department
Helping people live longer, healthier, happier lives

320 E. Central Street, Springfield, MO 65802

Springfield-Greene County 417-864-1017

<http://springfieldmo.gov/health>

La información en este folleto es intentado para comunicar información general a los manipuladores de alimentos. Esto no representa todas las regulaciones previstos en el Ciudad de Springfield ni en el 1999 Código Alimentario de Missouri, adoptado en la Ciudad de Springfield y puso en efecto el Julio de 2001.

TABLE OF CONTENTS

Introducción	i
Responsabilidad de los Empleados	1
Protección de los Alimentos	7
Recepcion & Almacenimiento	14
Preparación de Alimentos	16
Limpieza & Desinfección	23
Glosario	27
Notas	29
Horario de las Clases	cubierta trasera

Agradecimientos

Este folleto es una reproducción modificada del

Handbook for Food Handlers

Producido por el Departamento de Salud del Tulsa City-County.

Glosario

Los agentes biológicos — bacterias, parásitos, virus y hongos (moho) que puede crecer y sobrevivir en ciertos tipos de alimentos y en las superficies del equipo y platos. Las bacterias pueden ser destruidas por la adecuada limpieza y la desinfección.

Calibrar — proceso para determinar si el termómetro se fija en la marca correcta para dar lecturas precisas de temperatura de + o - 2°F, y luego de hacer los ajustes necesarios si no es exacta.

Limpio — estar libres de suciedad visible, la suciedad, la comida o jabón.

Concentración — la cantidad de producto químico presente en un volumen de agua.

Contaminar (contaminación) — para introducir bacterias, productos químicos o otras sustancias nocivas en los alimentos o en las superficies de contacto con alimentos.

Contaminación cruzada — para transferir o volver a introducir las bacterias, sustancias químicas o otras sustancias dañinas en o sobre superficies en contacto con alimentos o después de una comida ha sido cocinada o esta listo para ser servido al cliente.

Zona de Peligro — rango de temperatura en el cual los agentes biológicos pueden sobrevivir, reproducirse, y crecer, temperaturas entre 41°F a 135°F.

Platos — dentro de este manual, los platos: los productos utilizados para almacenar, servir, preparar, transportar o distribuir los alimentos. Esto incluye artículos tales como utensilios, vajilla, platos, tazones, vasos, ollas, sartenes, y todas las partes en contacto con alimentos de equipo.

Control de las plagas

La mejor defensa contra plagas en el establecimiento es un horario regular de limpieza y desinfección.



Plagas comunes...

Todas las plagas son un peligro para la salud debido a que dejan gérmenes que causan enfermedades en las superficies de contacto con los alimentos y la alimentación. A pocas plagas comunes que se encuentran en los restaurantes son:

Cucarachas



Moscas

Hormigas

Ratas y ratones

Prevenir la infestación...

- Programe una limpieza profunda y desinfección de la establecimiento y limpie inmediatamente los derrames.
- Selle todas las grietas en pisos, paredes y techos.
- Rellene o cubra todos los agujeros alrededor de las tuberías.
- Mantenga las puertas y ventanas bien cerradas. **No mantenga abierta** la puerta o por medio de la unidad a través de la ventana.

Si las plagas se hacen problema, una compañía de control de plagas se debe utilizar.

PRACTICAS REQUIRIDAS DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

¡Felicitaciones!

Usted estas tomando los primeros pasos en aprendiendo como preparar y servir los alimentos.

Tus clientes, familia, y amigos pueden enfermarse si comen comida contaminada. Esto se llama “**enfermedades transmitidas por alimentos**” o “intoxicación alimentaria.”

Peligros de contaminación incluyen:

- Agentes biológicos (bacteria, virus, parásitos);
- Agentes químicos (pesticidas, artículos de limpieza); o
- Agentes físicos (tierra, vidrios rotos, pelo)

Enfermedades pueden ser síntomas leves de influenza o complicaciones mas serios que pueden llevarte a la muerte.

Este libro y tu asistencia de el curso para los manipuladores de alimentos, te va a dar información sobre cómo puedes proteger a usted mismo y a tu familia.

Vas a aprender de áreas como:

- Higiene y responsabilidades de tu empleados
- Temperatura de alimentos y la protección de comida
- Preparación y procesos de alimentos
- Limpieza y desinfección

Si tienes preguntas, por favor llame a nuestras oficinas: Springfield-Green County Departamento De Salud (417) 864-1017.

¡¡¡Lávate las Manos!!!

Lavándote las mano correctamente y frecuente es muy importante para prevenir la propagación los virus y bacterias peligrosas. La mayoría de bacterias que pueden enfermar son transmitida en los alimentos por sus manos.

Enfermedades como Hepatitis A y Shigellosis son propagados por que muchas personas no se lavan las manos depuse de ir al baño. Esto se llama transmisión fecal-oral.

Usa el propio método de lavar las manos...

Solo utiliza el lavamanos- no el disipador de comida, platos o la mopa.

Usas jabón y agua caliente

Frote las manos juntas vigorosamente por 20 segundos

Limpia do las superficies, incluyendo

- Dorso de las manos
- Entre lod dedos
- Muñecas
- Debajo de las uñas



Usas un cepillo de uñas si lo tienen

Enjuagues bien

Secas tus manos con una toalla de papel, **entonces apagues** el agua con la toalla de papel

¡Acuérdate! ¡Siempre lávese las manos antes que regresas a trabajar!

Limpieza General

Limpieza nunca para. Un programa diario se debe utilizar para asegurarse de que todas las áreas se limpian incluyendo paredes, techos y pisos. Superficies de contacto con alimentos, equipos, y mesas los clientes deben limpiarse ya que se utilizan. Superficies en contacto con alimentos deben ser lavadas y desinfectadas después de limpiarlo. Los productos químicos, como el cloro o pesticidas, se usan para mantener el establecimiento limpio, higiénico y libre de plagas.

Trapos para limpiar . . .

- Utilice un cubo de agua caliente y jabón para limpiar y eliminar los residuos visibles.
- Utilice cobo de solución desinfectante tal como se describe en la página 24 para reducir las bacterias en las superficies.
- Guarde los trapos en un recipiente limpio solución desinfectante. Nunca agregue jabón a la solución.

Utilice un trapo diferente para limpiar después de las carnes crudas.

Nunca use trapos de limpieza para las manos limpias o la cara.



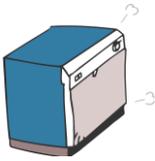
Químicos. . .

Nunca guarde productos químicos, jabones, ni pesticidas o con por encima de los alimentos, utensilios o equipos.

Etiqueta todo con claridad. Lo mejor es mantener los productos químicos en sus envases originales o en cajas.

Lea y siga las instrucciones de uso.

Lavavajillas Mecánicos



Hay dos tipos de maquinas lavavajillas comerciales:

Máquinas de desinfección de agua caliente
Químicos máquinas desinfectantes

Lavar los platos en una máquina. . .

1. Compruebe la máquina para asegurarse de que está limpia y en buenas condiciones de funcionamiento.
2. Raspe los restos de comida a la basura.
Remojo previo platos que tienen comida seca.
3. Coloque los objetos en la máquina, asegurándose de no sobrecargar la máquina.
4. Secar al aire los objetos antes de almacenándolos. Nunca use una toalla para secado.
5. Para asegurarse de que los objetos están desinfectados, siempre use un termómetro para medir el agua temperatura o una tira de ensayo químico para comprobar la concentración de la solución.

Soluciones de Químicas

Se debe mezclar correctamente los productos y jabón nunca se debe ser añadido a las soluciones utilizadas para desinfectar. Para comprobar que la concentración esté correcta, utilice una tira de prueba aprobada para el producto químico. Los tres productos químicos aprobadas para la desinfección con concentraciones correctas son:

Cloro (Blanqueador) 50 ppm to 100 ppm
Yodo 12.5 ppm to 25 ppm
Amoniaco cuaternario..... 200 ppm

Cuando es el tiempo apropiado para lavarse las

Después de usar el baño

Después de comer, beber, o fumar

Después de sonarse la nariz, toser o estornudar

Después de tomar un descanso

También. . .

Antes de ponerse los guantes

Antes de tocar comida

Antes de tocar los utensilios que se usan para preparar los alimentos

Después de tocar carne, pescado, o aves cruda

Después de sacar la basura o si simplemente tocas la basura

Después de limpiar, desinfectar o si usas químicos

¡Nada puede reemplazar lavándote las manos!

Cremas Desinfectantes se pueden usar después que te laves las manos pero nunca se usa en lugar de lavarse las manos.

Guantes se pueden usar cuando tienes que tocar la comida pero nunca en lugar de lavarse las manos.



Recuerda:

Siempre lávate las mano...**antes** que trabajes y **después** de un descanso, o **cuando** entras en la cocina

¡No trabajes cuando está enfermo!

Si estás enfermo, gérmenes pueden propagarse a todo lo que tocas – comida, platos, mostradores, utensilios, ollas, sartenes, y a otras personas.

No trabajes si tienes...

- Diarrea
- Vómitos
- Ictericia (color amarillento de los ojos y la piel)
- Dolor de garganta con fiebre

O ha sido diagnosticado con hepatitis A, E. coli, shigelosis, salmonella, o cualquier otra enfermedad transmitida por los alimentos (habla con tu supervisor y llama al Springfied-Greene county departamento de salud inmediatamente a 864-1085)

Obligaciones pueden cambiar...

Si tienes que trabajar, o si te enfermas mientras que trabajas, informa a tu supervisor inmediatamente.

Si tienes herida infectada, quemadura o forúnculo o una llaga en la mano, no trabajes con comida y no toques platos limpios o equipamiento.

Vendaje el área infectada y póngase un guante.

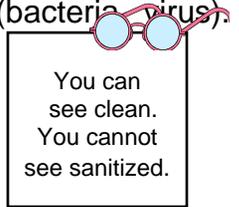
Obligaciones pueden ser asignado que no requiere la manipulación de comida hasta que la enfermedad o infección se ha ido, incluyendo:

- Sacar la basura
- Trapear y barrer pisos
- Limpiando los baños y el vestíbulo
- Poniendo los platos sucios en la cocina
- Ser la anfitriona o cajero



LIMPIEZA Y DESINFECCION

Limpiar y desinfectar no significan lo mismo. Limpio significa libre de suciedad visible (polvo, jabón, comida). Desinfectado significa libre de contaminación perjudiciales (bacteria, virus). Todas las superficies en contacto con alimentos de los platos y equipos se deben limpiar, enjuagar y desinfectados luego con calor o productos químicos.



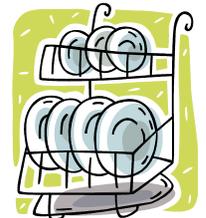
Lavavajillas Manual

Cuando los aparatos y platos (utensilios, vajilla, ollas) están lavados a mano, se debe lavarlos en una unidad de tres fregaderos.

Antes de lavar objetos a mano, limpia y desinfecta todas las superficies de trabajo y los sumideros de los elementos se tocan.

Lavado de equipo y platos a mano . . .

1. **Raspe** los restos de comida a la basura.
2. **Lava** los artículos en el primer fregadero con jabón y agua caliente.
3. **Enjuague** objetos en el segundo lugar con tibia y limpia agua.
4. **Desinfecte** los artículos en el tercer fregadero con agua cálido y una solución de desinfección química. Utilice una tira de prueba para asegurarse de que la concentración química es correcta. Los artículos deben ser sumergidos para 30 segundos por lo menos.
5. **Secar al aire** todos los artículos antes de guardarlos.

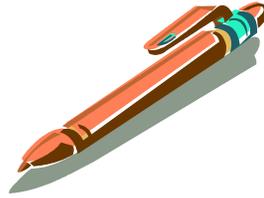


No use una toalla para secar o para la puesta bajo platos durante el secado.

Marcado de la fecha

Si un alimento es:

- ◆ Potencialmente peligroso
- ◆ Listo para comer
- ◆ Para durar mas de 24 horas

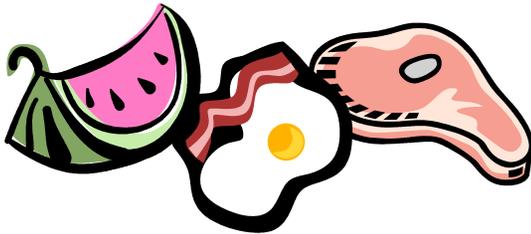


Debe ser marcado con la fecha. Esta fecha indicará cuando el alimento se debe comer o desechado y debe indicarse claramente en el envase.

Seis días adicionales añadidos al día preparado o se abre y se mantiene a 41 °F o menos.

Today's Date					
1	2	3	4	5	
6	7				
Throw Away Date					

NOTA: La Ciudad de Springfield: refrigeradores puesto en el establecimiento de comida en julio de 2001 y después deben cumplir con el requisito de 41 °F o menos. En Greene County (excluyendo la ciudad de Springfield) refrigeradores puesto en los establecimientos de comida en o después de octubre de 1999 deben cumplir con el requisito de 41 °F o menos.



Persona Responsable (PIC)

El operador del restaurante necesita escoger a alguien para que sea encargado del negocio durante toda las horas.

La persona responsable necesita comprender:



- Prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos
- El aseo personal y la salud de los empleados
- Practicas de saneamiento
- La relación entre tiempo y temperatura
- Las principales de APPC- análisis de peligros y puntos de control críticos

Comiendo, Bebiendo, Fumando

En las áreas de preparación de comida los empleados **no pueden**

Comer,

Beber (solamente si tiene una tapa y sorbeto)

Fumar (o usar otros productos de tabaco)

Estas actividades pueden contaminar la comida cuando un empleado toca su boca o otras partes del cuerpo y luego toca la comida.

Para estas actividades empleados necesitan ir a áreas como salas de descanso, vestíbulos o afuera del restaurante.

Higiene

La fuente mayor de contaminaciones de comida son trabajadores de comida. Bacteria y virus dañosos se pueden encontrar en todas partes del cuerpo, incluyendo el pelo y la ropa. Báñese cada día y vete al trabajo limpio. Lleva ropa y uniformes limpia cada día.

Mientras que trabajas, **no limpies** las manos en las ropa o delantales. Siempre cambia tus delantales cuando están sucias.

Redecillas para el cabello

El pelo debe ser cubierto

Métodos aprobado de cubrir el cabello incluyen redecillas para el cabello y gorras. Viseras no son métodos apropiados para cubrir el cabello por que no previenen el pelo de entrar en la comida y no previene el empleado de tocando su pelo.

Barbos con (mas de 2-3 días de crecimiento) deben estar cubiertos (redecillas para la barba).

Recuerda: Un redecilla para el cabellos se requiere para personal que trabaja en la cocina, el título no importa.

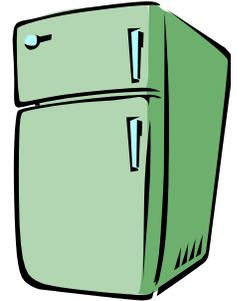


Utilizando el tiempo como un control

El tiempo y la temperatura son las dos cosas más importantes en la prevención de enfermedades transmitidas por los alimentos. Esto es porque el código alimentario afirma que alimentos se deben mantener a temperaturas determinadas y solo por un tiempo limitado.

Puede haber ocasiones en que un alimento esté demasiado delicado para mantener a 135 ° F o la naturaleza de los alimentos hace que sea difícil para retener el calor. Ejemplos de esto serían una salsa de crema o un rollo de huevos. Para controlar el crecimiento bacteriano, el código alimentario da al operador la opción de utilizar el tiempo como control. Sin embargo, las directrices deben cumplirse con las siguientes:

- ◆ Solo permitido para los alimentos consumidos inmediatamente.
- ◆ Después de la comida se retira de control de la temperatura, tal como fuera de la nevera, sólo puede ser servido durante 4 horas.
- ◆ Los alimentos deben estar marcados con la hora que es 4 horas después del momento en que fue retirado de control de temperatura.
- ◆ Al fin de las 4 horas, cualquier alimento sobrante deber ser desechada.
- ◆ Cuando el alimento ha sido retirado de control de la temperatura no puede ser devuelto al control de temperatura.



El establecimiento de alimentos debe tener una política escrita que indica cuales alimentos se llevan a cabo utilizando el tiempo como un control y como se hace.

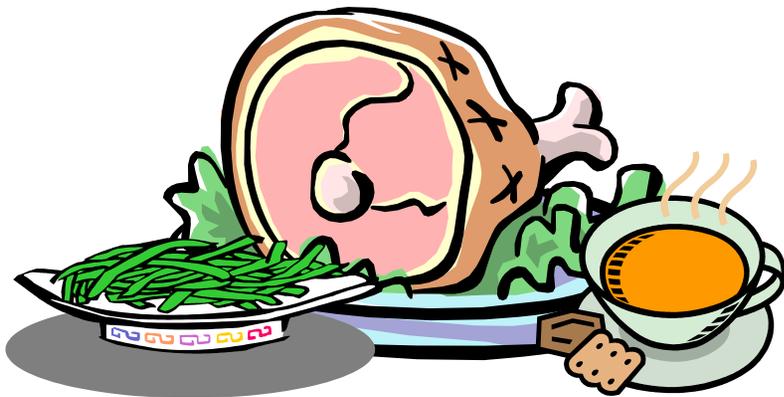


Recalentamiento

A veces los alimentos se recalientan después de que ha sido enfriado. Esto se conoce como una sobra. Si la comida se va a recalentar con fines de mantenerlos calientes entonces las siguientes condiciones son necesarios:

- Recalentar los alimentos hasta 165 °F entre 2 horas.
- Nunca utilice mesas de vapor u ollas de cocción lenta para recalentar porque no cumple con la regla de 2 horas.
- Recalentar las comidas en pequeños lotes y revuelva a menudo (especialmente cuando se usa el microondas para recalentar)
- Cuando recalentados, mantenga los alimentos en la mesa de vapor u otro equipo capaz de mantener los alimentos hasta 135 °F.

RECUERDA: Si la comida lista para comer se recalienta para servicio inmediato por orden del cliente se puede servir a cualquier temperatura.



Joyería

Joyería, incluyen pulseras y relojes, no se pueden usar cuando estás preparando comida. Esto es porque es muy difícil quitar comida de diamantes o otros ajustes. Bacteria puede crecer muy bien en estos ambientes.



Excepción: puedes llevar anillos planicie o pulseras que contienen identificación medica si la pulsera no esta en contacto con la comida durante la preparación o el servicio.

Uñas

Las uñas deben ser recortadas, archivados y mantenidos de manera que los bordes y las superficies estén limpias y no rugosa.

Artículos Personales

Artículos personales como abrigos, chaquetas y carteras necesitan estar en un área aprobado lejos de donde la comida esta preparada o donde se guarda la comida, platos, equipo, o ropa de mesa.



También la medicina tiene que estar lejos de la comida, el equipo limpio, o las áreas utilizadas para preparar la comida. Enfermedades graves o muerte puede ocurrir si un cliente come comida que está contaminada con medicina.

PROTECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Alimentos que Tienen el Potencial de Ser Peligrosos

La protección de los alimentos es importante para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Enfermedades pueden ser causadas cuando las personas comen alimentos que contienen bacteria. Bacteria crece fácilmente en ciertos tipos de alimentos, llamados:

Alimentos Que Tienen el Potencial de Ser Peligrosos

Es muy importante que mantengas estas comidas caliente o fría o limitar la bacteria que puede crecer. Ejemplos incluyen:

Cortar vegetales de hojas verdes, cortar los tomates

Brotos crudos de semillas

Carnes, aves, o mariscos crudas o cocinadas

Productos lácteos

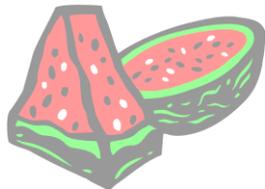
Huevos crudos o cocinados

Papas horneados, verduras cocinadas, arroz, frijoles, o pasta

Frutas o melones que ya son cortados y tienen baja acidez

Hierbas frescas o ajo en aceite

Cualquier alimento que tiene los ingredientes anteriores



Enfriamiento

¡Los alimentos deben ser enfriados rápidamente! No deje comida a temperatura ambiente, o permanecer en la Zona de Peligro donde la bacteria crece rápidamente. Enfríe los alimentos a partir de:

135°F a 70°F dentro de 2 horas, y luego

70°F a 41°F dentro de 4 horas (un total de 6 horas)

- Corta los asados y pavos grandes en pedazos mas pequeños.
- Ponga comida en sartenes de metal poco profundas con comida no mas de 4 pulgadas de profundidad. Las comidas muy gruesos no debe ser mas de 2 pulgadas de profundidad.
- El hielo puede ser añadido a las comidas como un ingrediente. .
- Deje espacio suficiente alrededor de las cacerolas para que el aire puede circular (nunca apilar juntas cacerolas calientes).
- Coloque la comida en el refrigerador o en el congelador tan pronto como posible.
- Deje la cacerola destapada hasta que ha llegado a 41° F (coloque en una zona para evitar la contaminación).

Baño de agua helada

Un baño de agua helada también se puede utilizar para la refrigeración y funciona muy bien para las comidas líquidos:

- Coloque la olla o cacerola de metal en un fregadero o una cacerola grande.
- Llena el fregado o cacerola más grande con hielo hasta el nivel de la comida en la cacerola. Añadir agua fría a la parte superior del hielo.
- Revuelva frecuente para asegurar que el producto llegue la temperatura adecuada.

¡Siempre utilice un termómetro con una punta de metal que está limpio e higiénico para comprobar la temperatura de las comidas durante el proceso de enfriamiento y recalentamiento!

Mantenimiento Caliente

Alimentos que han sido cocidos y no van a ser servido inmediatamente deben ser mantenidos a **135°F** o más. Mesas de vapor, calentadores de sopa, y otras unidades de calefacción deben estar encendidos y calentados antes de que puedan ser llenados con comida.

- ◆ Ponga pequeñas cantidades de alimentos en las unidades de calefacción y rellenar los recipientes frecuentemente.
- ◆ Cubre las bandejas para mantener la comida caliente.
- ◆ Revuelva la comida regularmente para distribuir el calor.
- ◆ Nunca mezclar alimentos crudos con alimentos cocinados.
- ◆ Nunca añadir los alimentos fríos en las unidades de mantenimiento caliente.



Mantenimiento Frío

Para el mantenimiento frío, los alimentos deben permanecer en **41°F** o menos. Mantenga los alimentos en una unidad refrigerada. **No** permita que los alimentos reposen a temperatura ambiente porque crecerán las bacterias.

- ◆ Cubre los alimentos que están colocados en un refrigerador para evitar la contaminación (con la excepción de enfriar comidas calientes).
- ◆ Ponga alimentos fríos que están listos para comer en cacerolas o platos. No pone los alimentos directamente encima del hielo.
- ◆ Si el hielo está utilizado para mantener fríos los alimentos fríos, el hielo deba igualar el nivel de la comida en el recipiente.

Comprueba los alimentos frecuentemente con un termómetro limpio e higiénico para asegurarse de que los alimentos calientes estén más de 135°F y que los alimentos fríos estén menos de 41°F.

Alimentos Potencialmente Peligrosos

Algunas bacterias peligrosas no pueden crecer fácilmente en unas comidas, así que no es necesario que se mantiene caliente o frío. Cuando estas comidas están en el refrigerador, es solo para que la comida tenga mejor sabor o dura más tiempo.

Estas comidas se llaman:

Alimentos Que No Tienen el Potencial de Ser Peligrosos

Ejemplos son:

Pan, panecillos, galletas (el poco contenido de humedad previene el crecimiento de bacteria).

Mayonesa – comercialmente hecho (el contenido alta de ácido previene el crecimiento de bacteria).

Pepinillos (el contenido alta de ácido previene el crecimiento de bacteria).

Hielo

Frutas y verduras frescos que no son cortados.

Mermeladas, jaleas y miel



Todas comidas, si tienen el potencial o si no tienen el potencial de ser peligrosos, necesitan se protegido de tos, estornuda, las plagas, químicos, y otros contaminantes

La Zona De Peligro

Cocinando los alimentos puede eliminar la bacteria y los virus. El crecimiento puede ser controlado si mantienes la comida caliente o frío. Esto se llama controlando la temperatura.

Lo que Necesita la Bacteria para Crecer...

Tiempo

Temperatura

Comida (comida baja en proteína también es una preocupación)

Humedad

Bacteria no crece rápidamente cuando la temperatura de la comida es mas frío que 40°F o mas caliente que 135°F. Temperaturas entre 40°F y 135°F se conoce como La Zona De peligro.

Cuando comidas que tiene el potencial de ser peligroso están el La Zona de peligro, bacteria crece rápidamente y puede producir tóxicos que pueden enfermar a las personas.

Es importante que verifiques las temperaturas de comidas rutinariamente. ¡Si los alimentos están el La Zona de Peligro, **tírelos en la basura!**

Cocción

Alimentos deben ser cocidos a temperaturas mínimas para matar bacterias peligrosas. La temperatura mínima del interior debe ser mantenido para 15 segundos.

Es imposible determinar la temperatura de un producto por mirarlo o tocarlo. Un termómetro limpio e higiénico **debe** ser utilizado para asegurarse de las temperaturas de productos.

A continuación son las temperaturas correctas del interior para asegurarse de que los alimentos estén cocidos seguramente:

165°F Aves de corral (pollo, pavo, pato, faisán)

Carne rellena

Cualquier cosa rellena de carne

155°F Carnes molidas (hamburguesa)

145°F Mariscos

Carne de cerdo

Pescados y la mayoría de alimentos potencialmente peligrosos

135°F Frutas & verduras (si estén cocidas para mantenimiento caliente)

130°F Carne asada rara (con restricciones de tiempo correctas)

Por la Petición del Cliente . . .

Verduras, huevos, pescados, carnes molidas, carne de cerdo y otros alimentos puedan ser servidos a una temperatura menos que el mínimo requerido, o puedan ser servidos crudas si el cliente lo pide.

Avisos de consumo para estas excepciones son requeridos. Estos artículos no pueden ser servidos en un establecimiento que sirve una población de riesgo alto, como un asilo de ancianos.



LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Descongelación

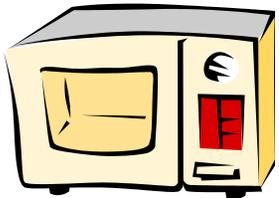
Hay cuatro métodos seguros para descongelar alimentos:

1. **En el refrigerador.** Esto es el método más seguro, pero podrá pasar unas horas hasta unos días. Deje un día o más para artículos grandes como pavos y asados.



2. **Con agua fría.** Utiliza un fregadero limpio y higiénico, y quita los alimentos tan pronto como estén descongelados. **No** descongele los alimentos en agua caliente o estancada.

3. **Durante el proceso de cocinar.** Esto funciona bien con artículos como papas fritas, aros de cebolla, u hamburguesas. No funciona bien con artículos grandes.



4. **En un horno de microondas.** Los alimentos deben ser cocidos o servidos inmediatamente. Este método no funciona para artículos grandes.

¡Nunca descongele en temperatura ambiente!

La colocación del alimento en el mostrador o fregadero para descongelar a temperatura ambiente es **arriesgado** porque permite el crecimiento rápido de las bacterias.

Termómetros

El control de temperatura es muy importante para la seguridad alimentaria. Un termómetro debe ser utilizado para asegurarse de que el alimento está cocido o mantenido a la temperatura correcta. Dos de los tipos más comunes de los termómetros de alimentos son:

Termómetro de varilla de metal

Termómetro digital

Como se usa el termómetro de alimentos...

Calibrar el termómetro.

Lave, enjuague y desinfecte antes y después de cada uso.

No permite que el sensor toque los lados o el fondo de un recipiente.

Inserte en la parte más gruesa del producto, evitando los huesos.

Espera 15 segundos para anotar la temperatura.

Alimentos que están en la **Zona de Peligro** (40°F hasta 135°F) deben ser reportados a su supervisor.



Calibración de termómetros de varilla de metal

- ◆ Inserte la varilla en una taza de agua granizado.
- ◆ Permite el indicador estabilizar.
- ◆ Ajuste la tuerca de calibración a 32°F, quedándolo en el agua granizado.
- ◆ La exactitud de las unidades de termómetros digitales y termopares también se puede verificar de este método.

Termómetros también deben ser utilizados para verificar la temperatura de refrigeradores, congeladores y lavavajillas. Consulte con su supervisor para el tipo correcto.

Contaminación cruzada

Contaminación cruzada es la transferencia de bacterias o otras sustancias dañinas a los alimentos que ya se ha cocinado o que está listo para server al cliente. (Ejemplo: Manipular carne cruda de hamburguesa y luego poner lechuga y tomate en el pan de hamburguesa sin primero lavando las manos.)

Cualquiera de las siguientes cosas puede transferir bacterias o otros contaminantes a la comida lista para comer:

Las manos

Utensilios, cuchillos

Encimera, tabla de cortar

Ropa (uniforme/delantal) y trapos de limpieza

Goteos de comidas crudas



Como se Evita la Contaminación Cruzada . . .

- ◆ Lava las manos entre tareas y antes de tocar utensilios limpios.
- ◆ Usa una cuchara limpia cada vez que toque comida que está lista para comer o pruebe comida.
- ◆ Lava, enjuaga y desinfecta utensilios y todos los superficies de trabajo después de cada tarea, especialmente después de que carne cruda ha tocado el utensilio o superficie de trabajo.
- ◆ Mantener en buen estado las tablas de cortar y los utensilios para que la limpieza esté más fácil.
- ◆ Guarde la carne cruda debajo de los alimentos listos para comer o cocidos.
- ◆ Guarde los productos crudos separados de los alimentos listos para comer.
- ◆ Guarde el hielo en un recipiente de auto descarga cubierto. Guarda el hielo que se usa para las bebidas separado del hielo usado para refrigerante.

ALMACENAMIENTO FRIGORÍFICO CORRECTO DE LOS ALIMENTOS POR LA TEMPERATURA DE COCCIÓN DESEADA

Alimentos listos para comer



Verduras y Comidas ya cocinadas - 135°F



Huevos con cáscara, pescado, y carnes - 145°F



Carnes molidas o picadas - 155°F



Aves de corral y alimentos rellenos - 165°F



Directrices Generales para Almacenamiento

- ◆ Alimentos se deben almacenar por lo menos 6" del piso y de la pared.
- ◆ Limpia los derrames y elimina basura y paquetes sucios.
- ◆ Rota los valores para usar los alimentos más antiguos primero (FIFO).
- ◆ **Nunca** almacene químicos o artículos de limpieza con alimentos.
- ◆ **Nunca** re-utilice recipientes viejos de químicas o limpieza para almacenar alimentos.

Almacenamiento Seca

- ◆ Cubre alimentos secos.
- ◆ Mantiene cada paquete cerrado y seco.
- ◆ Áreas de almacenamiento deben ser limpias y libres de parásitos.



Almacenamiento Frío

- ◆ Guarda los alimentos cocidos y listos para comer arriba de los alimentos crudos para evitar contaminación.
- ◆ Siempre cubre los alimentos para protegerlos (a menos que están enfriando).
- ◆ Espacia bandejas de comida en las unidades refrigeradas suficientemente separados para permitir el flujo de aire alrededor de las bandejas. Evita la colocación de demasiadas bandejas calientes dentro de la unidad.
- ◆ Asegúrese de las temperaturas de alimentos (busca página 19 para los requisitos para enfriar).
- ◆ Las unidades refrigeradas deben ser capaces de mantener a 41 ° F los alimentos.
- ◆ Use un termómetro aprobado dentro de las unidades refrigeradas para asegurarse de la temperatura correcta.

No Toque Alimentos Listos para Comer

Comida que ha sido preparado y está lista para server al cliente no debe ser tocado con manos desnudas. La eliminación de contacto entre las manos desnudas y alimentos listos para comer puede evitar la reintroducción de bacterias en los alimentos. Maneja estos alimentos con utensilios (cucharadas, tenacillas, cucharones), tejidos de deli o guantes de un solo uso.

Los guantes usados para evitar contacto de las manos desnudas con alimentos deben ser para un solo uso y también deben ser disponibles.

Empleados **siempre** deben:

- ◆ Lavar las manos antes de ponerse los guantes y cuando cambiándose en un nuevo par de guantes.
- ◆ Cambiarse los guantes tan pronto como se ensucien o se rompen.
- ◆ Cambiarse los guantes antes de empezar una tarea nueva.

Si los utensilios usados para manipular alimentos potencialmente peligrosos estén guardados a temperatura ambiente entre usos, deben ser lavados y descontaminados cada cuatro horas. Este incluye rebanadoras y tablas de cortar.

Los guantes se deben tratar como otros utensilios. Tan pronto como la tarea de manipular alimentos está realizada, los guantes deben ser quitados.

¡Nunca lava o enjuaga los guantes!
Quíталos, deséchalos, lava las manos,
y póngase un par nuevo.

Servicio

Los empleados pueden proteger los alimentos mediante la realización de una buena higiene personal y buenas prácticas del servicio de comida.

- ◆ Sigue los procedimientos de higiene y el lavado de manos descrito en página 1.
- ◆ **Nunca** toque los áreas de vasos que contacta con la boca, o los superficies de platos o vajillas que contactan con alimentos.
- ◆ **Nunca** apile vasos o tazones durante el servicio para evitar la contaminación.
- ◆ Utiliza cucharones o tenazas para hielo y guárdalos con las manijas fuera del hielo. No saque con un vaso u otro recipiente sin manija. El vaso podría romper, y tocando el hielo lo contamina.

Re-Servicio

Las únicas cosas que se puede tomar de la mesa de un cliente y server a otro cliente son paquetes sellados de alimentos. Este incluye cosas como galletas envueltas y paquetes de miel, jalea, azúcar, edulcorante, crema, salsa cátsup, o mostaza. Botellas de condimentos como salsa cátsup y salsa para bistec también se puede tomar de una mesa a otra.



Si un cliente deje comida en un plato, **debe ser desechada**. Alimentos no utilizados, como papas fritas y pan, **no se puede** servir a otro cliente.

RECEPCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE COMIDA

Orígenes

Todas las alimentos servidos a los clientes debe originar de fuentes aprobados (proveedores, mayoristas, o distribuidores).

Carne, aves de corral, y huevos deben ser examinados por el Departamento de Agricultura de Missouri o por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

U.S.
INSPECTED
AND PASSED BY
DEPARTMENT OF
AGRICULTURE
EST.4273

Leche debe ser pasteurizado antes de que se pueda servirlo a los clientes.



Mariscos deben tener etiquetas de certificación que explica de donde es y cuando fue cosechada.

Alimentos preparados para la pública deben ser preparados en una cocina que ha sido aprobado por el **Departamento de Salud**. Los alimentos no pueden ser preparados ni guardados en un hogar.

Examina todos los alimentos en una distribución para asegurarse que son seguros, sin daños, y dentro de los intervalos de temperatura correctos. No acepte que está dentro de la **zona de peligro**, tiene un olor desagradable, está mohoso, o alimentos enlatados que están estropeados o hinchado.

